

Профилактика ОРВИ и гриппа.



Грипп.



- Грипп – высококонтагиозное острое вирусное заболевание с воздушно – капельным механизмом передачи , протекающее с лихорадкой, интоксикацией, преимущественным поражением верхних дыхательных путей, частыми осложнениями.



Актуальность.

- Грипп – тяжёлое заболевание способное вызвать осложнение у лиц любого возраста.
- Заболевание характеризуется одновременным поражением большого числа людей в одном регионе.
- Профилактика гриппа с помощью вакцинации может предотвратить высокую заболеваемость гриппом.
- В случаях возникновения заболевания у привитых людей течение болезни более благоприятное, что снижает риск постгриппозных осложнений.

Эпидемиология.

- Ежегодно гриппом заболевает около 10% населения.
- Наибольшее количество заболеваний регистрируется у детей в возрасте от 1 года до 14 лет (37%)
- Максимум заболеваемости гриппом приходится на осенне – зимний период.
- Продолжительность эпидемии гриппом продолжается от 3 до 6 недель, после чего вирус исчезает. Больной гриппом заразен с конца инкубационного периода в течении всего лихорадочного периода, пик контагиозности через 1 -2 дня после начала заболевания.
- Передача вируса гриппа осуществляется воздушно – капельным путём при чихании, кашле, разговоре.
- Существует вероятность передачи инфекции через предметы обихода.
- После 5 – 7 дней течения заболевания больной становится не опасным для окружающих.

Пути передачи инфекции.



Симптомы заболевания.

- Высокая температура.
- Озноб и слабость.
- Боль и ломота во всём теле.
- Кашель.
- Головная боль.
- Насморк или заложенность носа.



ГРИПП или ПРОСТУДА?



| | ОРВИ | ГРИПП |
|---|--|--|
| Начало болезни | Чаще плавное | Всегда острое |
| Температура тела | Выше 38°C поднимается редко | 39°C и выше достигает за 2-3 часа держится 3-4 дня |
| Интоксикация организма | Слабая, общее состояние удовлетворительное | Озноб, пот, сильная головная боль (висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно. |
| Кашель, дискомфорт в области груди | Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу | Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки |
| Насморк и заложенность носа | Часто основной симптом | Появляется не сразу, выражены не так ярко |
| Горло (покраснение и боль) | Один из основных симптомов | В первые дни болезни проявляется не всегда |
| Покраснение глаз | Если присоединяется бактериальная инфекция | Частый симптом |



Профилактика.

- Основным средством профилактики ГРИППА является вакцинация.



Профилактика.

- Комфортный температурный режим помещения;
- Регулярное проветривание, влажная уборка помещения;
- Одеваться по погоде.



Профилактика.

- Прикрывайте нос и рот при чихании и кашле.
- Избегайте прикосновений к своему рту и носу.
- Соблюдайте «дистанцию» при общении.



Профилактика.

- Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте дезинфицирующим средством.



Профилактика.

- Избегайте контактов с людьми, которые могут быть больными.
- Сократите время пребывания в местах скопления людей.



Профилактика.

- Здоровый образ жизни:
 1. Достаточный сон.
 2. Правильное питание
 3. Закаливание
 4. Физическая активность.



Профилактика.

- Правильно использовать медицинскую маску.



Я ЗАБОЛЕЛ! Что делать?

- Свести к минимуму контакт с другими людьми.
- Соблюдать постельный режим.
- Обратиться за медицинской помощью.
- Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску.
- Пить много жидкости.
- Вызвать врача.



Если в доме больной.

- Разместить больного в отдельной комнате.
- Выделить для больного отдельные предметы туалета , посуды , постельного белья.
- Частое проветривание помещения и влажная уборка.
- При уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.

**Будьте
здоровы!**

